

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (R. Watrianthos & J. Simarmata, Eds.). Yayasan Kita Menulis.
- Ariyani, A. D., Masroni, & Ristiani, N. K. A. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Ujian Di SMAN 1 Giri Tahun 2022. In *Journal of Nursing Care & Biomolecular* (Vol. 7).
- Asri, A. F., & Aulia, B. D. (2023). Pengaruh Bentuk Social Support Orang Tua Terhadap State Anxiety Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Artikel. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1).
- Ayed, A. (2022). Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety among Nursing Students before Psychiatric and Mental Clinical Training. In | *Journal of the Arab American University* (Vol. 8, Issue 2).
- Ayu, N., & Torro, S. (2023). Analisis Program Sekolah Ramah Anak dalam Upaya Pencegahan Perilaku Kekerasan. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Sosial*, 1(3), 204–213. <https://doi.org/10.59581/harmoni-widyakarya.v1i3.1019>
- Baskara, F., & Ropyanto, C. B. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Anggota Keluarga Pasien Anak Di Rsud K.R.M.T. Wongsonegoro. *Jurnal Departemen Keperawatan*, 1–8.
- Faozi, A., Adzani, A. A., Syifa, D., Izza, N., & Kibtiyah, M. (2023). Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Di Masa Pandemi COVID 19. In *Jurnal Mercusuar* (Vol. 3, Issue 1).
- Firman, Syamsiara Nur, & Moh. Aldi SL.Taim. (2023). Analysis of Student Collaboration Skills in Biology Learning. *Diklabio: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Biologi*, 82–89. <https://doi.org/10.33369/diklabio.7.1.82-89>
- Gerliandi, G. B., Maniatunufus, Pratiwi, R. D. N., & Agustina, H. S. (2021). Intervensi Non-Farmakologis Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa: Sebuah

- Narrative Review. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 234–245.
<https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/index>
- Hidayati, N., Febriana, D., & Khairani. (2021). Instrumen Untuk Mengukur Kecemasan Pada Lansia Instruments Used to Measure Anxiety in The Older Adult. *Idea Nursing Journal*, XII(3). <https://www.wpspublish.com/amas-adult->
- HIMPSI, & Iwan, W. W. (2021). *Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa*; 5 (T. Susana, A. Supratiknya, J. Abraham, & R. Ardi, Eds.; 1st ed.).
- Hulu, V. T., & Sinaga, T. R. (2019). *Analisi Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS Dan Statcal*. Yayasan Kita Menulis.
- Idris, I., & Idris. (2019). *Emotional Freedom Technique Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian*.
- Josua, S. C., & Rahayu, M. N. M. (2023). Hubungan Intoleransi Ketidakpastian Dengan Kecemasan Pada Para Pekerja Yang Mengalami PHK. *Psychophedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 8(1).
- Kawanda, F. H. (2023). Implementasi Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(3), 15–24. <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i3.1270>
- Kemenkes RI. (2023). *Hasil Utama Riskesdes 2023*. Kemenkes RI: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Liyanovitasari, Lestari, P., & Choiriyyah, Z. (2018). Perbedaan Kecemasan Siswa Ujian Nasional Dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di SMK Islam Sudirman. *SMART Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Karya Husada Semarang*, 5(1), 30–40. www.stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkg
- M, N. Ghufro, & S, R. Risnawitaq. (2017). *Teori-Teori Psikologi* (R. Kusumaningratri, Ed.; Cetakan II). Ar-Ruzz Media.
- Nalendra, A. R. A., Rosalinah, Y., Priadi, A., Subroto, I., Rahayuningsih, R., Lestari, R., Kusamandari, S., Yuliasari, R., Astuti, D., Latumahina, J., Purnomo, M. W., & Zede, V. A. (2021). *Statistika Seri Dasar Dengan SPSS*. CV. Media Sains Indonesia.

- Nawawi, H. I., & Handayani, F. S. (2023). Adopsi Asesmen Kompetensi Minimum Pada Rancangan Aplikasi Ujian Sekolah. *MDP Student Conference (MSC)*, 2(1), 640–649.
- Nikmah, N. A. H., Oktarina, Y., & Nurhusna. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Rumah Sakit Dr. Bratanata Kota Jambi. In *Journal of Borneo Holistic Health* (Issue 1).
- Nurajizah, Tanjung, H. P., & Mardani, D. (2023). Gaya Belajar Peserta Didik Berprestasi Akademik. *Seroja: Jurnal Pendidikan*, 2(4), 1–10.
- Nurmawati, N., & Gati, N. W. (2023). *Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sarjana Keperawatan Dalam Menyusun Tugas Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta*. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/ojs3>
- Nurnaningsih. (2020). Teknik Relaksasi Progressive Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer. *Syifa Al-Qulub*, 4(2), 21–26. <https://doi.org/10.15575/saq.v4i2.7576>
- Paramita, D. (2023). Pengaruh Bimbingan Konseling terhadap Perilaku Spiritual Siswa. *Gunung Djati Conference Series*, 19, 279–289.
- Putwain, D. W., Stockinger, K., Embse, N. P. von der, Suldo, S. M., & Daumiller, M. (2021). Test anxiety, anxiety disorders, and school-related wellbeing: Manifestations of the same or different constructs? *Journal of School Psychology*, 88(1), 47–67.
- Rasyidin, M. U., & Pratiwi, T. I. (2022). *Penerapan Teknik Relaksasi Uuntuk Menangani Kecemasan Menghadpi Ujian Pada Siswa Titin Indah Pratiwi*.
- Rindiani. (2022). Teknik Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh terhadap Penurunan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di STIKIM Tahun 2021. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(1), 179–185. <https://doi.org/10.53801/jipki.v2i1.34>

- Rosdiana, I., & Cahyati, Y. (2021). *Standar Operasional Prosedur (SOP) Progressive Muscle Relaxation (I)*.
- Rosyidah, N. E., Maulida, R., Mumpuni, R. Y., & Cahyono, B. D. (2023). Hubungan Antara Komunikasi Terapeutik dengan Tingkat Kecemasan Klienpra Operasidigestif di Ruang Instalasi Bedah Sentral RSUD Dr. Saiful Anwar Malang. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 306–323. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.7724>
- Rumakamar, H., Taqiyah, Y., Alam, R. I., Studi, P., Keperawatan, I., & Masyarakat, K. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Kecemasan Hospitalisasi Pada Anak. In *Window of Nursing Journal* (Vol. 03, Issue 01).
- Saleh, L. M., Syamsiar S. Russeng, Muhammad Rum Rahim, Awaluddin, & Istiana Tadjudin. (2019). *Teknik relaksasi otot progresif pada air traffic controller (ATC) [sumber elektronis]*. Deepublish.
- Savitri, P. A. C., & Swandi, N. L. I. D. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review. *Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 2720–8958. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- Setiawan, N. A., & Imamah, I. N. (2023). Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 80–94.
- Shalahuddin, I., Rukmini, P. R. M., & Fitri, S. U. R. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Pengemudi Ojek Online Pada Masa Transisi Endemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(4).
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart Buku 2*. Elsevier: singapore.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Edisi 2. Cetakan I*. (2nd ed.). Alfabeta.

- Suprihatin, H., Setiawan, I., & Pujiastuti, E. (2022). Pengembangan Sistem Computer Based Test Pada Smk Bintang Harapan Cibarusah Bekasi Untuk Pelaksanaan Ujian. *Jurnal Abdimas Nusa Mandiri*, 4(2), 38–42. <https://doi.org/10.33480/abdimas.v4i2.2878>
- Sutriyawan, A. (2021). *Metodologi Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan* (I). PT. Refika Aditama.
- Toqan, D., Ayed, A., Amoudi, M., Alhalaiqa, F., Alfuhaha, O. A., & ALBashtawy, M. (2022). Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety among Nursing Students in Pediatric Clinical Training. *SAGE Open Nursing*, 8. <https://doi.org/10.1177/23779608221090002>
- Toqan, D., Ayed, A., Joudallah, H., Amoudi, M., Malak, M. Z., Thultheen, I., & Batran, A. (2022). Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety Reduction Among Nursing Students During Their Initial Clinical Training: A Quasi-Experimental Study. *Inquiry (United States)*, 59. <https://doi.org/10.1177/00469580221097425>
- Toqan, D., Ayed, A., & Khalaf, I. A. (2023). Effect of progressive muscle relaxation exercise on anxiety among nursing students prior to critical care clinical training. *Journal of Public Health Research*, 12(2). <https://doi.org/10.1177/22799036231181668>
- Toqan, D., Malak, M. Z., Ayed, A., Fashafsheh, I., Salameh, B., Sarhan, A. L., Azizeh, S., & Batran, A. (2022). Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety Among Male Nursing Students Undergoing Maternity Clinical Training. *SAGE Open Nursing*, 8. <https://doi.org/10.1177/23779608221136644>
- Vannesa, S., Sutja, A., & Sekonda, F. A. (2023). *Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa di SMP Negeri 8 Muaro Jambi*.